

ABSTRAKT

Úvod

V české odborné literatuře neexistuje souhrnná publikace zabývající se kondiční přípravou ve sjezdovém lyžování. Většina specializované literatury zabývající se sjezdovým lyžováním pochází ze zemí, které mají propracovanou strukturu organizované sportovní přípravy v jednotlivých na sebe výkonnostně a věkově navazujících stupních.

Předkládaná práce shrnuje současné poznatky z tréninku dětí a mládeže v alpských disciplínách.

Metodika

Na základě souboru dat z tréninkového procesu seznamuje naše práce s metodologií výzkumu, získáváním jednotlivých údajů, jejich zaznamenáváním, zpracováním a vyhodnocováním.

Výsledky

Na konkrétním výzkumu jedné testované sjezdačky jsou uvedeny výsledky z jejího přípravného období, provedeno jejich vyhodnocení a na základě získaných poznatků je vypracováno i doporučení pro její další sportovní činnost.

Diskuse

V současné době je sjezdové lyžování dětí a mládeže v Česku provozováno především na bázi individuální přípravy v závislosti na časových a finančních možnostech rodičů. Mnoho talentovaných sjezdařů z Čech nedosáhne vrcholové úrovně proto, že jejich rodiče nemají základní znalosti o sportovní přípravě a teprve se učí poznatkům o tréninku. Především těmto současným i budoucím trenérům vlastních dětí je určena tato diplomová práce.

Závěr

V naší práci jsme si kladli za cíl shromáždit co nejvíce odborných poznatků z kondiční přípravy mladých sjezdařů. Získané poznatky mohou být užitečné v dalším podrobnějším výzkumu.

Klíčová slova

Alpské disciplíny, děti, mládež, kondiční příprava

Analysis of Conditional Body Training Preparation in Alpine Disciplines

Key words: Alpine disciplines, children and juniors, condition training